

# Les vertus du vinaigre

---

<"xml encoding="UTF-8?>

:Voici quelques-unes des propriétés du vinaigre de cidre



combat la fatigue et l'insomnie -

regénère l'énergie -

aide au traitement de l'arthrite -

combat l'obésité ( le journal scientifique "The Medical World" a publié un rapport signalant -  
son efficacité dans l'amaigrissement à raison de 1 kilo par mois selon les tests en  
consommant 40 gr/jour de vinaigre ), le Parkinson et l'hypertension

aide à la digestion -

soulage le mal de gorge et la laryngite -

apaise les symptômes de l'asthme ou de la grippe -

aide à conserver une peau saine et réduire les signes du vieillissement -

Le vinaigre peut être consommé quotidiennement à titre préventif pour tenter de garder la santé sous forme d'une boisson très rafraîchissante préparée en mélangeant deux cuillères à soupe de vinaigre de cidre (de préférence artisanal pur et non pasteurisé) pour un grand verre .(d'eau (avec éventuellement une ou deux cuillères à soupe de miel

Par ses richesses en oligo-éléments (calcium, soufre, fer, silicium, bore, phosphore, magnésium, potassium, fluor...), et pectine, en vitamines, une demi-douzaine de vitamines : notamment B et D et acides essentiels, en enzymes et en acides aminés essentiels, le vinaigre . "de cidre mérite l'appellation "d'éllixir de jeunesse

Des scientifiques de plus en plus nombreux sont convaincus que le vinaigre de cidre peut contribuer à aider et accélérer le processus de guérison. Le vinaigre favorise aussi l'absorption .du calcium. Il contient aussi du bêta-carotène riche en vitamine A anti-oxydante

Le vinaigre de cidre pur favorise le nettoyage de l'organisme et l'élimination des toxines grâce à son acidité, il détruit les mauvaises bactéries, absorbe le trop plein d'acides de l'estomac, régénère la flore intestinale, lutte contre la constipation, combat les flatulences et aide à résorber les intoxications alimentaires. Il est aussi stimulant de l'appétit et facilite la digestion. Il nettoie le canal urinaire et réduit les risques d'infection des reins. L'idéal est de le boire : ½ heure avant le repas pour faciliter la digestion, pendant le repas pour éliminer les brûlures .d'estomac ou au coucher pour dissiper la constipation

.Il aide à stabiliser la tension artérielle et à équilibrer le pH du sang -

.En détruisant les graisses, il aide à la perte de poids -

Il soulage les crampes musculaires. Il s'utilise en gargarisme (2 c. à c. de vinaigre de cidre - dans 1/3 de tasse d'eau tiédie) et contre les inflammations buccales et les maux de gorge

En inhalation (2 à 3 c. à s. de vinaigre de cidre dans un bol d'eau bouillante), il combat les -  
.migraines et les maux de tête

...Il est également utilisé contre les chaleurs de la ménopause, les varices, le zona -

.Pris au coucher, le vinaigre agit comme un calmant léger contre la nervosité -

Le vinaigre doit cependant être consommé sans exagération pour ne pas provoquer de brûlures d'estomac et fatiguer le foie. Une consommation excessive de vinaigre à jeun peut  
.entraîner des problèmes d'estomac

Ce liquide aide à soulager de petits maux de la vie quotidienne et est utilisé pour ses - propriétés thérapeutiques (parfois additionné de substances parfumées ou médicamenteuses) comme désinfectant (c'est un antibiotique naturel), il permet de soigner des plaies et brûlures légères. Il est aussi antiseptique et antifongique. Le vinaigre sert aussi en utilisations externes contre l'eczéma, l'urticaire, pour soigner les coups de soleil, etc... Un linge imbibé de vinaigre de cidre permet de frictionner les régions douloureuses et de réduire les douleurs musculaires  
..((additionné ou non d'eau chaude et de sel

Prendre un bain d'eau additionné d'une verre de vinaigre, pendant 15 à 20 minutes, favorise le -  
.sommeil et la détente

Les mères de vinaigre trouvent une utilité comme emplâtres sur les foulures, les entorses ou -  
.les brûlures

.Le vinaigre sert aussi à soigner les animaux -

### Pour les soins du corps

Le vinaigre de cidre de pommes (de préférence artisanal, de culture biologique, non pasteurisé et vieilli en fût de chêne) a des propriétés cosmétiques réputées, en effet ce vinaigre de riche  
.en éléments nutritifs, donne de bons résultats pour la beauté et la santé de l'épiderme

Ces propriétés astringentes servent de vinaigre de toilette, une lotion pour nettoyer et tonifier la  
.peau et resserrer les pores

### : Traiter sa peau avec du vinaigre de cidre

.Son odeur particulière est en fait un répulsif à moustiques -

Il s'utilise également pour le rinçage des cheveux (à raison de 2 à 3 c. à s. de vinaigre dans -  
.l'eau de rinçage) et à éloigner les poux

### : Utilisations ménagères

Il dissout le calcaire, et peut donc servir de détartrant (par ex. pour la cafetière électrique, la -

bouilloire, le fer à repasser à la vapeur, les vases), pour les WC et la robinetterie entartrée, les vitres et les miroirs. Faire tourner le lave-linge vide avec seulement du vinaigre (le litre entier .directement dans le tambour) permet de lutter contre le calcaire

Il est utilisé pour faire briller les couverts en argent et les chromes, pour redonner de l'éclat - aux verres et au cristal et pour décrasser le métal. Il nettoie également les éviers, les .carrelages, les murs, les portes et les électroménagers

.L'eau additionnée d'un filet de vinaigre est efficace pour le nettoyage des lunettes -

Les cuivres se nettoient bien avec un mélange mi jus de citron mi vinaigre ; astiquez ensuite - .avec un chiffon sec et doux

.Ajouter à l'eau d'un vase, le vinaigre sert à prolonger la vie des fleurs -

.(C'est un désinfectant pour la vaisselle (1 ou 2 verres à moutarde par bassine d'eau -

.Le vinaigre nettoie en toute sécurité les jouets des bébés -

.Mélanger en proportion égale à du lait, il vient à bout de certaines tâches -

Il fixe les couleurs du linge neuf, peut servir d'adoucissant et chasser les mauvaises odeurs - .du linge

Il est utilisé mélangé à de l'eau comme désodorisant pour combattre les mauvaises odeurs -  
...du four, du micro-ondes, du réfrigérateur, de la poubelle etc

Le vinaigre permet de raviver de vieilles éponges (les laver dans de l'eau vinaigrée et laisser -  
.(trempé une journée dans un litre d'eau additionnée d'un quart de verre de vinaigre

Le nettoyage des plans de travail de la cuisine avec du vinaigre cristal limite l'apparition et la -  
.prolifération des moisissures

Le vinaigre sert au nettoyage des sols. Rajouté dans le seau d'eau à raison d'un verre pour le -  
lavage des sols, le vinaigre est aussi utilisé dans l'eau de rinçage pour rendre les sols plus  
.brillants en éliminant les résidus de savons

Ne pas utiliser de vinaigre sur du marbre ou toute autre surface poreuse ou calcaire -